



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 27 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de espinafres	12		
Prato	Arroz de carnes (vaca e porco) (cenoura, ervilhas e pimento verde e vermelho)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	722	855
Prato vegetariano	Arroz de feijão-encarnado com legumes (macedónia, courgette, pimento verde e vermelho)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	700	825
Salada/vegetais	Brócolos e feijão-verde cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 28 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de legumes	12		
Prato	Salada russa de cavala com ovo (feijão-verde, ervilhas e cenoura)	3 / 4 / 12	733	894
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, macedónia e batata cozida	6 / 12 / 13	578	653
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 29 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de cenoura	12		
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e alho-francês	1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11	662	752
Prato vegetariano	Feijoada de legumes com arroz branco (courgette, cenoura e couve-lombarda)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	655	765
529Salada/vegetais	Couve-roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 30 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de alho-francês	12		
Prato	Lombo de pescada no forno com molho de cenoura e coentros e puré de batata	1 / 4 / 7	668	673
Prato vegetariano	Confortado de legumes e tofu com batata cozida (courgette, cenoura e milho)	6 / 12	866	912
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 31 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão-manteiga com agrião	6 / 12 / 13		
Prato	Almondegas de aves com esparguete	1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	878	936
Prato vegetariano	Almondegas vegetarianas com esparguete	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	728	913
Salada/vegetais	Alface e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

Um dos alimentos do mês de janeiro é o:

MEL

O mel é usado há milénios na medicina tradicional, devido às suas propriedades **antibacterianas**, **antiinflamatórias** e **antioxidantes**.



(provérbio)

“Mel, se o achaste, come o que baste”

Fonte: Dieta Mediterrânica – Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO

Nota: A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

Contém produtos de origem biológica.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremeço, (14) Moluscos.